יומן הנקה – שבועיים ראשונים

תאריך לידה: __ / __ / __ **שעת לידה:** _____ AM / PM
משקל לידה: ____________ **משקל שחרור:** __________
משקל: שבוע 1: _________ **שבוע2:** _______________

הוראות:

- הקף בעיגול את השעה הקרובה ביותר לתחילת הנקות
- הקף ר כאשר לתינוק יש חיתול רטוב
- הקף צ כאשר לתינוק חיתול עם צואה

יום ראשון... 24 שעות ראשונות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר	1
צואה — שחור במרקם של זפת	צ	1

יום שני... 24 שעות שניות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר	2
צואה — חום/שחור במרקם זפת	צ צ	2

יום שלישי... 24 שעות שלישיות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר	3
צואה — ירקרק (אמור להתחיל להתבהר)	צ צ צ	3

יום רביעי... 24 שעות רביעיות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר	4
צואה — ירקרק-צהוב עד צהוב	צ צ צ	3-4

יום חמישי... 24 שעות חמישיות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5
צואה — צהוב	צ צ צ	3-4

יום ששי... 24 שעות ששיות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה — צהוב	צ צ צ	3-4

יום שביעי... 24 שעות שביעיות		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה — צהוב	צ צ צ	3-4

שבוע שני

יום ראשון		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4

יום שני		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4

יום שלישי		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4

יום רביעי		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4

יום חמישי		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4

יום ששי		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4

יום שביעי		**שאיפה**
	12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	8-12
רטוב	ר ר ר ר ר	5-6
צואה	צ צ צ	3-4